

Björn Freitag | Vegetarische Wirsing-Rouladen mit Kloßteig-Feta-Füllung

 happy-mahlzeit.com/2021/09/19/björn-freitag-vegetarische-wirsing-rouladen-mit-kloßteig-feta-füllung

Zutaten für 3 Personen:

Für die Rouladen:

- 1 Wirsing
- 1/3 Bund Petersilie
- 500 g Kloßteig
- 100 g Feta
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- ¼ Sellerieknolle
- 3 frische Lorbeerblätter
- 20 ml Sahne
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Kartoffelstärke
- Rapsöl
- Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die welken Blätter des Wirsings entfernen. Dann für die Rouladen 6 frische große Blätter am Strunk abschneiden. Den unteren, dicken Teil des Strunks keilförmig herausschneiden. Zum Blanchieren der Blätter 1 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Kocht das Wasser einmal auf, den Herd ausschalten und die Wirsingblätter für 2 Minuten hineinlegen.

Blätter mit kaltem Wasser abschrecken.

Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken. Für die Füllung Kloßteig, Feta und Petersilie verkneten und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Wirsingblätter mit der rauen Seite nach oben zur Hälfte übereinander legen und 1 Handvoll Kartoffel-Feta Masse mittig darauf verteilen. An den Seiten einen ca. 2 cm breiten Rand lassen, um die Roulade einrollen zu können. Die Füllung zunächst mit der langen Seite des Blattes einrollen, dann links und rechts einfallen und weiter einrollen. Roulade mit einem Stück Küchengarn fixieren. Die anderen Rouladen ebenso füllen und rollen.

Einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen bei geschlossenem Deckel von beiden Seiten für jeweils 5 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Sellerie, Knoblauchzehe und Karotte grob zerkleinern. Sind die Rouladen gold-braun angeröstet, aus der Pfanne nehmen. Nun das geschnittene Röstgemüse in der Pfanne mit einem Schuss Rapsöl für ca. 10 Minuten unter Rühren anrösten. Herd auf mittlere Stufe stellen. Rouladen auf das gold-braune Röstgemüse legen. Lorbeerblätter dazugeben. An den Rouladen vorbei das Röstgemüse mit der Gemüsebrühe und einem Schuss Sahne ablöschen. Mit einer Prise Pfeffer würzen. Deckel drauf und das Ganze für 30 Minuten bei 230°C Ober-/Unterhitze im Ofen garen.

Das Garn von den fertigen Rouladen entfernen.

Den restlichen Pfanneninhalt in ein Sieb geben, die Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Mit einer Kelle das Röstgemüse in dem Sieb ausdrücken. Einen Zweig Rosmarin zur Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen. Zur Bindung 3 EL Kartoffelstärke mit 3 EL kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel glattrühren. Ca. 2 EL der Stärkemischung unter die Soße rühren und kurz aufkochen lassen.

Wirsinggemüse mit Kartoffeln:

Das Gemüse passt perfekt zu den Rouladen. Während die äußeren Blätter die Rouladen bilden, werden die zarten inneren Blätter für das Gemüse verwendet.

Zutaten für 3 Personen:

- ½ Wirsingkopf
- 1 Zwiebel
- 15 ml Sahne
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Rapsöl

Zubereitung:

Den Strunk des Wirsings herausschneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Gemüse mit einem Schuss Rapsöl in einem Topf scharf anbraten. Mit 2 Prisen Salz, etwas Pfeffer und einer Messerspitze Kümmel würzen. Einen Schuss Sahne dazugeben und für ca. 10 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: viel für wenig vom 7. Oktober 2019

Episode: Bio statt billig